**"Чай – целебный напиток".**

**Табункова Е.В., учитель биологии и химии, кл.руководитель.**

Пробуждение у учащихся интереса к русским традициям чаепития, помогающим сплочению классного коллектива.

**Задачи мероприятия:**

– познакомить детей с историей и традициями чаепития;
– помочь узнать и применять основы чайного этикета, правила правильного заваривания чая;
– показать значение употребления чая для сбережения здоровья человека;
– развивать у учащихся интерес к русскому фольклору

**Оборудование:**

компьютер с мультимедийным проектором, презентация “История чая”, пословицы о чае и чаепитии, чайная посуда, самовары

**Форма проведения:**

внеклассное мероприятие

**Организаторы:**

учитель биологии, учащиеся 8-9 классов

**Ход мероприятия:**

**1.**

Звучит музыкальный фрагмент русской народной песни “Чай, чай, русский чай…”.Входят девочка и мальчик в русских костюмах. Он на вышитом полотенце держит хлеб-соль, она на подносе чашку с ароматным чаем.

**Учитель биологии:** Много старинных обычаев было и есть на Руси. Но один из самых замечательных – это чаепитие. В старинной русской избе под шумок самовара велся согревающий душу и сердце разговор. Обычай чаепития сохранился и до наших дней.

**Учащиеся:**

– Здравствуйте, люди добрые. Милости просим. Если величать – так на пороге встречать.

– Просим вас садиться за столы.

– Мы гостей встречаем, первым делом чаем угощаем. Приглашаем к самовару.

– И внакладку, и вприкуску пейте чай, друзья, по-русски.

– Гостей и близких привечаем мы ароматным сладким чаем.

– От всех невзгод, от всех болезней Российский чай всегда полезней.

**2**

 **Учитель биологии:** Вот так по-русски с хлебом-солью и чашкой ароматного чая встречали гостей на Руси. Сегодня мы, ребята, вместе с вами проводим внеклассное мероприятие “Чай – целебный напиток”. Мы узнаем много интересного из истории чая, традиций чаепития, познакомимся с чайным этикетом и попьем чайку. А как говориться в русской пословице: “Попить чайку – разогнать тоску”.

Чай – это богатейшая аптека, чайный лист содержит стимулирующее вещество, полезные для желудка кислоты, эфирные масла, которые создают неповторимый аромат. В свежих листьях чая витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном. Благодаря стольким витаминам, чай оказывает на организм благотворное влияние. Повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение. Среди лечебных растений чай занимает одно из самых почетных мест. Ребята, а что мы заем о чае.

**3**

 **Выступление учащихся и презентация “История чая”.** ([**Приложение № 1**](http://festival.1september.ru/articles/532435/pril1.pptx))

**2 слайд**. Однажды, 5 тысяч лет назад, китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить чай.

**3 слайд.** Чай – китайское слово. Оно появилось там, где русские люди торговали с китайцами северных провинций; они чай называют *ча-е*, отсюда и наше слово *чай*.

**4 слайд.** Сначала Китай был единственным производителем чая, и секрет его тщательно оберегался. Тем не менее одному англичанину удалось не только похитить семена чая, но и узнать тайну его сложной обработки. Благодаря этой, почти детективной истории европейцы смогли разводить чай в своих колониях.

**5 слайд**. В России первое чаепитие состоялось в 1638 г. Царский стольник В.Тюменец, будучи послом в Монгнлии, впервые попробовал на пиру питье, которое ему понравилось, и Алтынхан послал русскому царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чая. В России чай получил широкое распространение особенно в северных и восточных областях Сибири и Средней Азии.

**6 слайд**. Царь и его бояре вначале употребляли напиток как снадобье от хвори и телесной усталости. Ведь лекари приписывали ему способность «освежать и очищать кровь» и умение удерживать от сна во время церковной службы. Чай настолько пришелся по вкусу, что его пристрастились пить при царском дворе и в боярских хоромах каждый день.

- С тех древнейших времен чай признается не только вкусным, но и целебным напитком. В японском средневековом лечебнике о замечательных свойствах чая говорится так: “Чаепитие очищает кровь, регулирует работу печени и селезенки, снимает сонливость и вялость, оживляет мышцы тела”. Именно эти качества прославили чай как идеальный напиток для путешественников, моряков, охотников.

- Не случайно чай был принят на “вооружение” как обязательный продукт сначала в английской, а потом и в русской армиях. Скот, который ел листья чая, лучше себя чувствовал и предпочитал его другим растениям.

**7 слайд**. Вскоре Россия заняла 2 место после Англии по употреблению чая. В крупных городах страны открывались специализированные магазины, торговавшие чаем. Правда долгое время этот напиток считался редким и был принадлежностью знати. Чаепитие в России за 300 лет стало настолько популярным, что превратилось в национальный обычай. Один из иностранных путешественников заметил, что русские до того наупражнялись в приготовлении чая, что неожиданно для себя изобрели самовар. Он появился в России в 1679 году.

**8 слайд**. Собирают чай только женщины. Считалось, что аромат женских рук не портит запах чая. Для китайского императора чай собирали только девушки в возраст до 16 лет.

- Изучая целебные свойства чая, ученые узнали много интересного и полезного. Чай – прекрасное противоядие при отравлении организма стронцием. Чай использует в борьбе с такой страшной болезнью, как рак кожи и легких.

- Если регулярно пить чай, становишься благодушным и миролюбивым. Недаром дипломаты предпочитают вести переговоры за чашкой чая.

- В Китае практически не встречается такое заболевание, как камни в желчном пузыре, потому что там знают, что чай является “чистильщиком” организма, выводя из него вредные вещества.

**9 слайд**. В чае присутствуют чуть ли не все витамины. В Бразилии, где любят кофе, футболисты перед матчем все-таки пьют чай – он полезнее.Пить надо только свежезаваренный чай. Восточная мудрость гласит: “Свежий чай подобен бальзаму. Чай, простоявший ночь, подобен змее”.

**4**

**Учитель биологии:** В зависимости от способов заготовки, количества и качества операций, которым подвергается чайный лист, получают разные сорта и типы чая. Самыми распространенными из них являются черный и зеленый чай. Их собирают с одних и тех же кустов, но для черного чая чайные кусты подвергают специальной обработке и сушке в печах, а чай зеленый лишь подсушивают в естественных условиях, поэтому он сохраняет свой естественный цвет и вкус и в сухом виде, и в настое. При этом в нем содержится значительно больше витаминов. Дорогим, но чрезвычайно полезным является чай желтый, императорский, для которого собирают и сушат лишь верхушечные ,еще одетые серебристым пушком почки чайного куста. А в России , как. впрочем, и во многих других странах, чаем считаются еще и горячие напитки, приготовленные из листьев и стеблей некоторых растений, так называемые травяные чаи.

Очень полезны такие травяные чаи: чай из лепестков белой акации, чай из листьев и плодов боярышника, чай из вереска, чай из зверобоя, чай из цветов калины, чай из листьев мяты, чай из листьев и цветов, плодов шиповника и др.

**5**

**Учащиеся:** Чайной столицей в России является Москва. В конце 19 века в ней находилось много чайных магазинов. В столице было принято пить чай из самовара. Существовала даже пословица: “Самовар кипит – уходить не велит”. Традиция чайных вернулась. Сейчас в больших городах можно встретить чайные под названием “Чайная ложка”, “Чайный дом”. Люди приходят сюда встретиться, посидеть, поговорить за чашкой чая.

Чай- это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Как и хлеб, чай прочно вошел в повседневную жизнь многих народов мира.

Пальму первенства по производству чая держит Индия, Китай и Шри-Ланка(Цейлон).Самый лучший в мире чай растет в индийском штате Ассам.

На высоте 2200 м находится это чудесное место, где прекрасно сочетаются уникальный температурный режим и редчайший годовой баланс солнечных и пасмурных дней ,где склоны гор покрыты ярко-зеленым ковром чайных плантаций ,где собирают по четыре урожая в год, где каждый куст любовно лелеют до десятилетнего возраста, а затем он плодоносит 135 лет и более, где не применяют машин и минеральных удобрений, где человек лишь подрезает куст и собирает лист, а все оставшееся творит Солнце в своей зеленой лаборатории.

Традиции чаепития и чайные церемонии каждый народ хранит и поддерживает уже не одно столетие. В Англии, например, послеобеденное чаепитие, проходящее ровно в 5 часов вечера, считается традиционной формой родственных, дружеских встреч. К чайному столу подаются маленькие бутерброды, кексы, печенье, сахар. В отличие от европейских, восточные традиции чаепития гораздо строже и сложнее. Заваривают и пьют чай в каждой восточной стране по-особому, но практически нигде не подают к столу сахара, варенья, меда, только иногда сушеные фрукты и пресную выпечку.

**6**

**Учитель биологии:**

А как правильно заваривать чай? ([**Приложение№ 2**](http://festival.1september.ru/articles/532435/pril2.pub). Буклет с памяткой.)

 **Ученик:**

* Заваривать чай следует свежей кипяченой водой, однако кипяток не должен бурно кипеть – такая вода будет способна убить аромат самого лучшего чая. Воду следует снимать с огня в тот момент, когда со дна начнут подниматься пузырьки, и она белеет, т.е. закипит белым ключом.
* Водопроводную хлорированную воду желательно отстаивать несколько часов. Если заваривать чай вторично кипяченой водой, он будет невкусен.
* Чайник для заварки, желательно фарфоровый, споласкивают кипятком, всыпав чай, заливают на 2/3 и плотно закрывают.
* Черный чай настаивают 3 – 5 минут, зеленый – 5 – 8, зачем чайник доливают кипятком.
* Если при заварке выделяется пена, значит, чай заварен правильно.
* Снимать пену не следует – такой чай самый ароматный.
* Самый лучший чай после первого настоя.

**7**

**Учитель биологии:** Много в народе сказано о чае и чаепитии. А вот эти стихи подскажут нам , как правильно вести себя при чаепитии.

Стихи о чаепитии **(учащиеся рассказывают):**

* Мы расскажем о важном событии,
Вы, наверно, не знали о нем:
Есть такой ритуал чаепития!
Что хватаем стаканы и пьем?
* Нет, стаканы хватать не положено,
Чайный есть для друзей этикет,
Научится не так уж сложно,
Вот придумали званый банкет!
* И у многих народов в традиции
Чаем щедро гостей угощать.
За морями, лесами, границами,
Будем щедро друзей навещать.
* Мировая культура прославила
Древний способ общаться – пить чай,
И везде ритуалы и правила,
Вместе с нами, дружок, изучай.

**8**

**Учитель биологии:** А теперь познакомимся с основами чайного этикета. Как правильно расставить посуду, что подать на стол к чаю – ведь это очень важно, чтобы быть культурным и воспитанным человеком.

**Ученик:** Чайный этикет.

* На столе по центру располагают конфеты в вазе или в коробке, в вазе или на тарелке с салфеткой – печенье, фрукты – в вазе на высокой ножке;
* В вазочке на пирожковой тарелке с ложкой для раскладки подают варенье, при этом рядом с вазочкой должны быть стопки розеток;
* Украшением чайного стола является самовар. Он находится слева от хозяйки стола
* Фарфоровый чайник с заваренным чаем и чашки ставят около самовара;
* Десертные блюда в креманке подают на пирожковой тарелке, но которую положена десертная ложка – ручкой вправо. Чай подает хозяйка. Чашку ставят на блюдце ручкой влево, а чайную ложку кладут справа. Чашку с блюдцем размещают на столе справа от десертной тарелке, на которую гость может положить пирожное, конфеты. Раскладывают их на тарелке десертной ложкой.

**9**

**Учитель биологии:** А завершением нашего разговора о чае будут веселые частушки о русском чае.

Частушки

Посидеть за самоваром
Рады все наверняка,
Ярким солнечным пожаром
У него горят бока.

Самовар поет, гудит,
Только с виду он сердит.
К потолку спускает пар
Наш красавец самовар.

Самовар пыхтит, искрится,
Щедрый, круглый, золотой,
Озаряет наши лица
Он своею добротой.

Лучше доктора любого
Лечит скуку и тоску
Чашка вкусного, крутого
Самоварного чайку

**10**

**Заключительное слово учителя биологии:** Мы вам о чае многое, но не все рассказали. Запомните только: на Руси за самоваром собирались семьи, общались, обсуждали новости, решали дела семейные. А теперь

Самовар кипит, баранки
На скатерке-самобранке
И конфеты, и печенье
И душистое варенье. (Приглашение к столу)

**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИТЬ ЧАЙ:**

* Заваривать чай следует свежей кипяченой водой, однако кипяток не должен бурно кипеть – такая вода будет способна убить аромат самого лучшего чая.
* Воду следует снимать с огня в тот момент, когда со дна начнут подниматься пузырьки, и она белеет, т.е. закипит белым ключом.
* Водопроводную хлорированную воду желательно отстаивать несколько часов. Если заваривать чай вторично кипяченой водой, он будет невкусен.
* Чайник для заварки, желательно фарфоровый, споласкивают кипятком, всыпав чай, заливают на 2/3 и плотно закрывают.
* Черный чай настаивают 3 – 5 минут, зеленый – 5 – 8, зачем чайник доливают кипятком.
* Если при заварке выделяется пена, значит, чай заварен правильно.
* Снимать пену не следует – такой чай самый ароматный.
* Самый лучший чай после первого настоя.

**Чайный этикет.**

* На столе по центру располагают конфеты в вазе или в коробке, в вазе или на тарелке с салфеткой – печенье, фрукты – в вазе на высокой ножке.
* В вазочке на пирожковой тарелке с ложкой для раскладки подают варенье, при этом рядом с вазочкой должны быть стопки розеток.
* Украшением чайного стола является самовар, он находится слева от хозяйки стола.
* Фарфоровый чайник с заваренным чаем и чашки ставят около самовара.
* Десертные блюда в креманке подают на пирожковой тарелке, на которую положена десертная ложка – ручкой вправо.
* Чай подает хозяйка. Чашку ставят на блюдце ручкой влево, а чайную ложку кладут справа.
* Чашку с блюдцем размещают на столе справа от десертной тарелке, на которую гость может положить пирожное, конфеты. Раскладывают их на тарелке десертной ложкой.